

Un trauma es una experiencia peligrosa, aterradora y, a veces, violenta que a menudo sucede de manera repentina.

El trauma es una reacción normal que ocurre en respuesta a un suceso extremo. Le puede ocurrir a un integrante de la familia o a toda la familia. Estos son algunos ejemplos de trauma:

- Violencia
- Incendio
- Falta de vivienda
- Desastre natural

Después de experimentar un trauma, los niños, los adolescentes y las familias pueden sentir estrés traumático. Los sentimientos de estrés traumático incluyen:

- Sensación de miedo o ansiedad
- Sensación de letargo

## Cómo afecta a mi hijo

Muchas personas que atraviesan un trauma tienen problemas para adaptarse a la vida después de lo sucedido. El cerebro de los niños y adolescentes puede dañarse y es posible que no desarrollen las habilidades necesarias. Después de un trauma, algunos niños padecen trastorno de estrés postraumático (TEPT), estrés traumático infantil (ETI) o depresión.

El **TEPT** generalmente ocurre después de un trauma importante que puso en peligro la vida. El **ETI** ocurre después de que termina el trauma. Es importante obtener ayuda para los niños o adolescentes después de pasar por un trauma a fin de que puedan seguir desarrollándose. Para obtener más información, consulte la hoja informativa sobre el trastorno de ansiedad incluida en este kit.

## Signos y síntomas

Hay muchas reacciones al trauma, por ejemplo:

- Pensar en lo que pasó
- Agresión o irritabilidad
- Dolores corporales
- Tener problemas en la escuela
- Pesadillas o dificultad para dormir
- Dificultad para concentrarse
- Negarse a ir a la escuela

## ¿Qué podemos hacer al respecto?

Es importante obtener ayuda si los niños o adolescentes presentan signos o síntomas después de un trauma. Los cuidadores y los familiares pueden ayudar a los niños de dos formas importantes:

1. Hablar con ellos sobre lo que pasó.
2. Obtener ayuda profesional.

## Recomendaciones para familias

- Informarse sobre qué es el trauma
- Obtener ayuda de expertos en trauma
- Involucrarse en la salud de su hijo

## ¿Qué pueden decir y hacer los cuidadores?

- Decirles a los niños que están a salvo
- Permitir que los niños hablen de sus sentimientos y miedos
- Ayudarlos a retomar una rutina diaria
- Hacer que pasen más tiempo con familiares y amigos

## Enlaces a recursos

### **Children's Mental Health Matters!**

Información para las familias: los primeros pasos para buscar ayuda  
[www.ChildrensMentalHealthMatters.org](http://www.ChildrensMentalHealthMatters.org)

### **American Academy of Child & Adolescent Psychiatry**

Este sitio contiene recursos para que las familias promuevan la comprensión de las enfermedades mentales.  
[www.aacap.org](http://www.aacap.org)

#### *Ayudar a los niños después de un desastre*

Información para padres sobre el trauma, el TEPT y los cambios de comportamiento que deben detectar.  
[https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Helping-Children-After-A-Disaster-036.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Helping-Children-After-A-Disaster-036.aspx)

#### *Trastorno de estrés postraumático (TEPT)*

Define el TEPT y enumera los síntomas.  
[https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Posttraumatic-Stress-Disorder-PTSD-070.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Posttraumatic-Stress-Disorder-PTSD-070.aspx)

#### *Hablar con los niños sobre el terrorismo y la guerra*

[https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Talking-To-Children-About-Terrorism-And-War-087.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Talking-To-Children-About-Terrorism-And-War-087.aspx)

#### *Hablar con los niños sobre las noticias*

[https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Children-And-The-News-067.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-The-News-067.aspx)

### **Centro de Estrés Traumático de Pediatría (CPTS) de Children's Hospital of Philadelphia**

<http://www.chop.edu/cpts>

### **Coalición de Familias de Maryland para la salud mental de los niños**

<http://www.mdcoalition.org>

### **Instituto Nacional de la Salud Mental**

El NIMH trabaja para transformar la comprensión y el tratamiento de las enfermedades mentales a través de la investigación clínica básica, allanando el camino para la prevención, la recuperación y la cura. Ingrese en el sitio del NIMH para obtener datos sobre ensayos clínicos e información, estadísticas y recursos relacionados con la salud mental.  
<http://www.nimh.nih.gov>

#### *Cómo ayudar a los niños y adolescentes a afrontar la violencia y los desastres*

Brinda una definición del trauma, describe cómo reaccionan los niños ante el trauma y cómo ayudarlos, e incluye consejos para padres y cuidadores.  
<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/helping-children-and-adolescents-cope-with-disasters-and-other-traumatic-events/index.shtml>

### **Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil**

La Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (NCTSN, en inglés) busca mejorar el acceso a la atención, el tratamiento y los servicios para niños y adolescentes afectados después de un suceso traumático.  
<http://www.nctsn.org>

### **Aces Too High**

<https://acestoohigh.com/got-your-ace-score/>



Coordinado  
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en [www.ChildrensMentalHealthMatters.org](http://www.ChildrensMentalHealthMatters.org).